さまざまに姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑

第24回 シラカバ

木材としての利用価値があまりなく、日本では注目されることもなかったシラカバだが、ヨーロッパの国々では古くから、民間治療薬として利用されてきた。最近の研究でその有効成分が次第に明らかにされている。

樹液は天然の健康飲料

シラカバは白く優雅な見た目から公園や街路樹に使われることが多いが、木質が柔らかいため木材としての用途は割りばしのほかにはあまり知られていない。その機能が日本で認知されるようになったのは、1997年にキシリトールが甘味料として厚生省（当時）に認可され、虫歯予防の効果が紹介されてからだろう。チューインガムでおなじみのキシリトールは、主にシラカバの樹液から作られているのだ。

しかし、実は1000年も前からその効能は知られていた。健康を増進するために樹液を飲む習慣は、中国や韓国、ロシア、フィンランドなどに古くからあった。北海道でもアイヌの人たちは「タンイワッカ」と呼び、健康飲料としてそのまま飲んだり、あるいは発酵酒にして楽しんでいた。また、ヨーロッパの国々では葉や芽、樹皮をせんじたものが薬として利用されていた。

日本での利用は今後に期待

シラカバの樹液が採取されるのは葉が芽吹く前の1カ月間。この時期、幹に小さな穴を開けると、そこから透明な樹液が滴となってあふれ出てくる。樹液は果糖、ブドウ糖のほかにカルシウム、カリウム、マグネシウムなど各種のミネラルを豊富に含み、飲むとかすかに甘味のあるミネラルウォーターという感じだ。樹液を飲用する習慣のある国々では、利尿や便秘、胃腸病などに効くといわれてきたが、最近の実験で抗酸化機能があることも証明されたという。

また、葉や樹皮から抽出される精油には、抗アレルギー作用、抗菌作用、保湿作用があり、ヨーロッパでは化粧品や入浴剤に広く利用されている。フィンランドではサウナにシラカバの葉と枝を入れるが、それも精油の薬効によるものだ。日本ではあまり知られていないシラカバの機能だが、特にヨーロッパではさまざまな形に姿を変えて人々の美容と健康を支えている。

シラカバ（シラカンバ）は北海道や中部以北の高原に分布する広葉樹。樹木に穴を開けると樹液があふれ出る現象は葉が出る直前の1カ月間で、葉が出ると樹液はぴたりと止まる

キシリトール

樹液を原料とする甘味料で、虫歯予防の効果がある。カロリーは砂糖の75%で、インシュリンに影響を与えないことから糖尿病の患者や点滴にも使われている

樹液

樹液を採取できるのは、1年のうち1カ月間だけ。穴を開けるだけで、1本の木から1日5リットル程度が採取できる。採取によって木が枯れることもない

コスメ

シラカバの葉や樹皮から抽出された精油、木部を乾留して採取する樺木タール（樺油）はそれぞれ皮膚病や外傷、湿疹などに効く有効成分を持ち、化粧品などに使われている

木工品

げたは桐に比べると重いが、木質が柔らかく足になじみやすい。ほかにコースター、壁掛け、インテリア小物などシラカバの風合いを生かした木工品が作られている

虫歯を予防するキシリトールの働き

虫歯は口内が酸性になり、ミネラル成分が溶け出すことで起こる。これを防ぐのが、酸を中和させてミネラルを戻す再石灰化の働きをする唾液（だえき）だ。しかし、唾液の力が弱くなり量が少なくなると、再石灰化することができなくなり、虫歯の進行を早めてしまう。

実はキシリトールには唾液を分泌する効果があり、唾液を増やすことで再石灰化を促進する働きをする。ガムの場合はかむことにより唾液の分泌がさらに増えるため、虫歯の原因となる酸を抑制する効果も大きくなるのだ。

ちなみに、ガムやタブレットでキシリトールの効果が期待できるのは、甘味料に占めるキシリトールの割合が50%以上のもの。製品を選ぶ場合には、キシリトールの割合が高いもの、あるいは厚生労働省が定める特定保健用食品の登録品がおすすめだ。

甘味料に占めるキシリトールの量が多いほど、虫歯予防の効果も大きい

取材協力：株式会社ロッテ、有限会社インカルシペ白樺